



„Cang“ - Der Schlüssel zur Gesundheitspflege im Winter nach TCM



Der Winter entspricht „Wasser“, einem der fünf Wandlungsphasen in der daoistischen Philosophie. Mit dem Wort „Wasser“ beschreibt man Tendenzen wie das Fließen zum Sammelbecken, Rückkehr zum niedrigsten Energieniveau, Zurückziehen, Speichern, Ruhen, Verbergen, Aufbewahren usw. Alldies beschreibt man auf Chinesisch mit dem Begriff „Cang“ 藏, wörtlich übersetzt „Verbergen“ oder „Sammeln“.

Der Kern der chinesischen Philosophie zur Gesundheitspflege ist die Harmonie des Menschen mit dem Kosmos. Ein Mensch ist ein Mikrokosmos. Zwischen diesem Mikrokosmos und dem Makrokosmos findet ein ständiger Stoff-, Energie- und Informationsaustausch statt. Dieser Austausch ist keine freie Diffusion entlang des Konzentrationsgradienten, sondern wird durch diverse in biologischen Membranen integrierte Moleküle

(Kanäle und Pumpen) kontrolliert. Nur wenn dieser Austausch harmonisiert abläuft, wird ein dynamischer, aber stabiler Gleichgewichtszustand erreicht. In der chinesischen Medizin spricht man dann von „Tian Ren He Yi“ 天人合一, d.h. der Einigung des Menschen mit dem Himmel. In diesem Zustand lebt der Mensch im Einklang mit der Natur und fühlt sich wohl. Es herrschen innere Freude, klare Vitalität und ausreichende Energie. Alle Stoffwechselprozesse laufen geregelt und planmäßig ab, alle physiologischen Indizes befinden sich im optimalen Bereich.

Wenn aber der Stoff-, Energie- und Informationsaustausch zwischen dem Menschen und dem Kosmos gestört ist, treten in der Anfangsphase diverse kranke Erscheinungen auf, wie Depression, Nervosität, Unruhe, Zorn, Aggressivität, Schmerzen usw. Diese „Krankheiten“ – funktionelle Störungen – hinterlassen nicht immer Spuren, die



anhand von Laboranalyse und Gerätediagnostik zu erkennen sind. Deswegen spricht man von einem pseudogesunden Zustand. Ein Spruch der chinesischen Medizin sagt: Stau bedingt Schmerz. Gegen diese Beschwerden ist die Schulmedizin oft hilflos.

Der Mensch ist ein äußerst kompliziertes Lebewesen. Das Thema der Gesundheit ist deswegen von astronomischer Komplexität. Nun konzentrieren wir uns nur auf Außenfaktoren, die unsere Gesundheit auf drei Ebenen beeinflussen:

- **Material** — Lebensmittel, Wasser und Luft
- **Energie** — Strahlung, Wärme, Wind
- **Information** — Signale von Mitmenschen, Tages- und Jahreszeitenwechsel, Naturereignisse, phänologische Zeichen usw.

Menschen reagieren auf alle diese Faktoren. Die grundlegende Voraussetzung der Gesundheitspflege ist die richtige Antwort auf diese Faktoren, bewusst oder auch unterbewusst. Die Bildung der Fähigkeiten zur richtigen zeitlichen und räumlichen Reaktion auf Umweltfaktoren ist die wichtigste Aufgabe der Gesundheitspflege der heutigen Menschen in der modernen Gesellschaft.

Winter ist charakterisiert durch Kälte und Ruhe. Alles läuft langsamer, auch die Physiologie in unserem Körper. Es ist dunkel, alles konzentriert sich, ist gefroren, fixiert und gespeichert. Tiere ziehen sich in Höhlen zurück und begeben sich in den Winterschlaf. Aus Sicht der Quantenphysik wird die „heiße“ Energie „abgekühlt“ und in kompakte kalte Masse umgewandelt. Alles schlägt in größeren Wellenlängen und niedrigeren Frequenzen. Die Yin-Kräfte dominieren und haben alles im Griff. All dies ist mit einem einzigen Zweck verbunden – der Vorbereitung auf den nächsten Lebenszyklus, der im folgenden Frühjahr mit dem

„Aufwachen“ der Yang-Kräfte beginnt.

Wie sollte man in der Winterzeit gesund leben? Pflanzen und Tiere machen uns ein Vorbild. Wir sollten uns mental und im alltäglichen Leben rechtzeitig auf Winterzeiten einstellen, damit unser Mikrokosmos mit dem Makrokosmos in Einklang gebracht werden kann.

Mentale Umstellung

Gedanklich zieht man zurück aus der regen und lebhaften Welt des vergangenen Sommers und Herbstes. Man konzentriert sich auf das hier und heute, bewahrt Ruhe. Man ist so zufrieden, als ob man einen Schatz seit langem leidenschaftlich erstrebt und nun endlich bekommen hat. Man versteckt diesen Schatz und wartet auf die perfekte Gelegenheit ihn wieder hervorzuholen. Die Vorstellungskräfte werden zurückgeschraubt, kreative Arbeiten werden vorübergehend eingefroren und langfristige Planungen werden gedanklich auf Eis gelegt.

Umstellung des alltäglichen Lebens

Man geht früher ins Bett und steht später auf. In der Winterzeit sollte man länger schlafen. Wir ziehen uns warm an und vermeiden möglichst extreme Kälte. Auch andauernde und anstrengende sportliche Tätigkeiten im Freien sollten reduziert werden. Alle Yang-Kräfte verbrauchende Tätigkeiten wie das Sexualleben werden im Winter zurückgefahren. Man sollte die Samen im Winter aufbewahren und mit dem Aussäen auf den kommenden Frühling warten.

Umstellung der Ernährung

In der Winterzeit ist der Funktionskreis „Niere“ (orbis renalis) in der TCM aktiv und „amtierend“. Die „Niere“ (nicht im anatomischen Sinne, sondern nach traditioneller Bezeichnung in der TCM) ist der Sitz der angeborenen Konstitution und speichert das Erbgut und Essenz von den Eltern. Deswegen ist der Nierenkreis im Winter besonders zu schonen und zu schützen.

Der Geschmack „salzig“ hat einen engen Zusammenhang mit dem Nierenkreis. Eine möglichst niedrige Belastung durch Salz ist vor allem im Winter gesund. Der Geschmack „bitter“ hat aber eine unterstützende Wirkung auf den Nierenkreis.

- Für Menschen mit normaler Konstitution gelten Yin-Kräfte ergänzende und Yang-Kräfte schonende Lebensmittel mit relativ hohen Kalorien im Winter als gesund. Diese sind z. B. Getreide, Lamm-, Rind- und Rehfleisch, Schildkröten, Schnittknoblauch (*Allium tuberosum*) usw.





强肾茶

Teemischung „Nierenstärker“

ST008-46

15 g	Glockenwindenwurzel	// <i>Codonopsis radix</i>
15 g	Tragantwurzel	// <i>Astragali radix</i>
4 g	Engelwurz	// <i>Angelicae sinensis radix</i>
12 g	Gojibeeren	// <i>Lycii fructus</i>
10 Stk.	Chinesische Datteln	// <i>Jujubae fructus</i>
7 Stk.	Drachenaugenfrüchte	// <i>Longan arillus</i>

Dieser Tee kann vor allem im Winter Nierenfunktion und Yang-Kräfte stärken, Yin-Kräfte unterstützen, „Blut“ ergänzen, die Milzfunktion verbessern und Schlaf fördern.

Alle Zutaten mit ca 1 Liter kochendem Wasser aufbrühen und 10 bis 15 min ziehen lassen vor dem Trinken. Die Kräuter können weiter in der Kanne bleiben und mehrmals aufgegossen werden.

- Für diejenigen, die unter Qi-Mangel leiden, sind Ginseng, Dioscorea (Yamswurzel), Astragalus (Tragant), Codonops (Glockenwindenwurzel), Lotossamen usw. besonders geeignet.
- Für Menschen, die Blut-Mangel haben, werden Mu-Erh (Morcheln/Judasohr), Angelicae sinensis radix (Engelwurz), Jujubae fructus (chinesische Dattel), Litschi, Lammleber, usw. empfohlen.
- Wer unter Blutstauung leidet, sollte Persicae semen (Pfersichsamen), Carthami flos (Saflorblüten), Chuangxiong rhizoma (Szechuan-Liebstockelwurzelstock), Anglicae pubescentis radix usw. zu sich nehmen.
- Gegen Qi-Stauung sind Citri reticulatae pericarpium (Mandarinenschalen), Citri sarcodactylis fructus (Buddhahandfrüchte), Cyperi rhizoma (Nussgraswurzelstock) usw. angesagt.
- Wer von pathogenen Schleimen und Feuchtigkeit belastet ist, kann dann mehr Möhren, Coicis semen (Hiobstränensamen), Euryales semen, Zwiebeln usw. im Winter essen.

Umstellung der sportlichen Aktivität

Bei gutem, sonnigen Wetter sollte man spazieren gehen. Frische Luft und das Freie können eine gute Abwechslung zu trüben und dunklen Innenräumen bieten. Aber die Aktivitäten im Freien sollten bei drastischen Wetterbedingun-

gen wie stürmischem Wind, Schnee oder dickem Nebel und extremer Kälte vermieden werden. Anstrengende Wintersportarten wie Skilaufen, Winterschwimmen sind aus Sicht der TCM nicht gesundheitsfördernd. Ebenso ungesund ist ein Winterurlaub in Regionen mit sommerlichen Verhältnissen und umgekehrt Sommerurlaub in Regionen mit winterlichen Verhältnissen, da unser Körper mit einer plötzlichen Umstellung der Umweltfaktoren überfordert und verwirrt ist. Eine Unterbrechung der laufenden physiologischen Prozesse und damit eine gestörte biologische Uhr sind gesundheitsschädlich.

Schlussfolgerung

Gesundheitspflege bedeutet Wertpflege. Wer auf Gesundheit achtet, Naturregel respektiert und dem Naturgesetz entsprechend mit Konsequenz lebt, ist und bleibt gesund.

Angesichts der hektischen Anforderungen eines modernen Lebens mag es schwierig sein, sich an manche dieser Tipps zu halten. Die moderne Gesellschaft ist in vielerlei Hinsichten nicht auf eine saisonelle Anpassung unseres Aktivität-Pensums ausgelegt. Dennoch können wir versuchen uns in kleinen Schritten auf die Ruhephase „Winter“ einzustellen. Der bekannte „Frühjahrsputz“ ist aus guten Gründen erst im Frühjahr. Die TCM erlaubt es uns ein wenig „fauler“ zu sein in der kalten Jahreszeit.



Häufig gestellte Fragen über TCM

Einige Fragen werden immer wieder mal gestellt. Wir haben hier ein paar häufig gestellte Fragen und unsere Antworten darauf zusammengestellt.

1. Was ist die TCM überhaupt?

Die TCM ist die Abkürzung für „Traditionelle Chinesische Medizin“. Es handelt sich um eine Jahrtausendlang erfahrungsbasierte Medizin, die in China entstanden, heute aber in der ganzen Welt als eine wichtige Volksmedizin etabliert und weiterverbreitet ist. Behandlungsmethoden beinhalten Phyto (Kräuter)-Therapie, Akupunktur, Moxibustion, Tui Na-Massage, Qi Gong Training und weitere.

2. Was ist der Unterschied zwischen TCM und „anderer“ Medizin?

Die wichtigsten Alleinstellungsmerkmale der TCM sind:

Die Medizin der Mitte

Der Name auf Chinesisch von TCM lautet 中医 „Zhong Yi“. 中 Zhong bedeutet hier „Mitte“, 医 Yi bedeutet Medizin. Unter der „Mitte“ versteht man die Harmonie und das Gleichgewicht in und außerhalb unseres Körpers und unseres Geistes. Alle therapeutischen Maßnahmen der TCM haben zum einzigen Ziel, diese Harmonie wieder herzustellen.

Die Medizin des Fließens

Ein grundlegendes Prinzip der TCM besteht darin, dass alles im Universum fließt und sich dauernd verändert. Es findet ein ununterbrochener Material-, Energie- und Informationsaustausch zwischen verschiedenen Funktionsbereichen innerhalb unseres Körpers bzw. zwischen unserem Körper und der Umgebung statt. Wenn sich diese Flüsse im Stau befinden, treten Krankheiten auf — funktionelle oder strukturelle Abweichungen zum normalen Zustand. Die generelle therapeutische Strategie der TCM ist, diese Staus in sogenannten Meridianen abzubauen und alles wieder zum Fließen zu bringen. Hierfür werden mit Akupunkturnadeln an bestimmten Stellen (Akupunkturpunkten) gestochen, Tuina verwendet, Kräutermischungen getrunken und andere Methoden wie zum Beispiel Qigong-Übungen angewendet. Wenn Dinge im Fluss sind, kehrt unser



Körper mit eigenen Kräften wieder zum gesunden und harmonischen Gleichgewichtszustand zurück.

Die Medizin der Ganzheitlichkeit

Der Mensch mitsamt der Seele ist eine Funktionseinheit. Krankheiten können nicht anatomisch isoliert betrachtet und behandelt werden. Die TCM betrachtet nicht Krankheiten alleine, sondern den kranken Menschen. Daher werden nicht die Symptome, sondern die Wurzeln der Krankheiten bekämpft. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen ist in der Schulmedizin noch sehr neu und wird leider nicht breitflächig praktiziert.

Die Medizin der Prävention

Die TCM-Diagnostik erfolgt sensorisch, d.h. sie stellt nicht die sichtbare anatomische Struktur in den Vordergrund. Stattdessen werden Körperzeichen wie Zungenbild, Puls, Gesichtsbild, Gang, Urin und Stuhl, sowie Lebensgewohnheit, Anamnese und Sozialumgebung des Patienten unter die Lupe genommen. Alle diese Zeichen verraten, was in unserem Körper nicht stimmt. Deswegen können Krankheiten in frühen Stadien von der TCM erkannt und rechtzeitig behandelt werden.

3. Warum sollte ich die TCM ausprobieren?

Die TCM ist eine sanfte Naturmedizin und hat

kaum Nebenwirkungen. Es lohnt sich vor allem bei chronischen und komplizierten Beschwerden TCM-Therapeuten oder eine Therapeutin aufzusuchen. Auch wenn man einzelne Misserfolge erlebt, sollt man nicht die TCM generell aufgeben. Genauso wie bei schulmedizinischen Behandlungen können selbst versierte und erfahrene TCM-Therapeuten und Therapeutinnen nicht alle Krankheiten immer erfolgreich behandeln, vor allem wenn sie keine Chance zu einem wiederholten Versuch haben.

4. **Handelt es sich um einen Placebo-Effekt? Wirkt es nur, wenn man fest daran glaubt?**

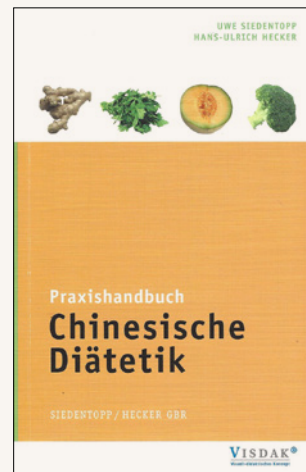
Fest an die TCM zu glauben und eine positive und kooperative Einstellung zu hegen ist zwar günstig für eine erfolgreiche Behandlung, aber keine zwingende Voraussetzung. Ob es bei der TCM Placebo-Effekte gibt, ist schwer zu sagen. Da die TCM unserem Körper helfen kann, mit den eigenen Kräften zu einem gesunden und harmonischen Zustand zurückzukehren, kann man jede Therapie der TCM durchaus als „Placebo“ betrachten. Wenn die TCM-Behandlung spezifische Placebo-Effekte erfolgreich stimulieren kann, kann das als Erfolg gezählt werden. Placebo-Effekte sind auch Effekte. Es gibt auch in der modernen Schulmedizin Placebo-Therapien.

5. **Woher weiß ich, welche Heilkräuter ich genau für meine Beschwerden nehmen soll?**

Bei Krankheiten sollte man am besten TCM-Praxen aufsuchen und sich ein auf individueller Diagnostik basierendes und maßgeschneidertes TCM-Rezept verschreiben lassen. Für die tägliche Gesundheitspflege gibt es zahlreiche Kräuter. Dazu sollte man eine Fachberatung der TCM-Diätetik in Anspruch nehmen oder sich selbst intensiv mit diesen Themen befassen. Hierfür ist ein Handbuch von Hans-Ulrich Hecker auch für

Laien zum Einstieg zu empfehlen:

Praxishandbuch Chinesische Diätetik, von Uwe Siedentopp und Hans-Ulrich Hecker, erschienen im Verlag Siedentopp, 3. überarbeitete Auflage 2017



6. **Wie nehme ich die Kräuter ein?**

Chinesische Heilkräuter werden am gängigsten gekocht und als Dekokt (durch Auskochung gewonnener wässriger Extrakt) eingenommen. Es gibt aber auch Fertigprodukte wie Kapseln, Pillen und Einzelinstantgranulate. Dieser Produkte ersparen den Patienten den mühsamen Kochvorgang und sind auch für unterwegs geeignet. Allerdings ist das Mischen eines individuellen Rezepts oft nicht möglich. Wann auch immer es möglich ist, empfehlen wir Patienten den Kochvorgang selbst zu übernehmen, da die persönliche Befassung mit der eigenen Heilung ebenfalls einen Beitrag zu dieser leisten kann.

7. **Ist es nicht besser, die konzentrierten Wirkstoffe oder Vitamine einzunehmen?**

Wir halten es nicht für sinnvoll, die konzentrierten Monosubstanzen einzunehmen. Es ist eine ideologische Auseinandersetzung und darüber kann man ewig streiten. Aus der Sicht der TCM ist jede Einnahme künstlich hergestellter Monosubstanzen ein heftiger Eingriff in unseren Körper, da diese Industrieprodukte nicht in Naturform vorliegen, nicht zur Natur gehören und oft auch nicht von unserem Körper akzeptiert werden. Mit der Einnahme dieser Monosubstanzen wird unser Körper nicht naturgemäß manipuliert.

Weitere Fragen, die Ihnen oft begegnen, können Sie ebenfalls gerne an uns stellen. ■

NEU

Voraussichtlich erhältlich ab Februar 2022

Kännchen mit Infuser für losen Tee

Fassungsvermögen: 300 ml

Kännchen aus Borosilikatglas mit auf Knopfdruck durchlässigem Edelstahl-Sieb und Infuserbecher mit Deckel aus Polycarbonat.

In diesem Kännchen haben hochwertige Tees ausreichend Platz um Ihren Geschmack voll zu entfalten und die Ziehzeit kann einfach kontrolliert werden. Nach dem Durchlaufen eines Aufgusses kann auch gleich der nächste Aufguss angesetzt werden.

Das Kännchen aus Borosilikatglas ohne Infuser und Deckel ist auch separat erhältlich.

Unser Tipp: Auch mehrere Personen können mit Tee aus diesem Kännchen bedient werden, indem Sie schnell in Folge mehrere Aufgüsse durchlaufen lassen. Um trotzdem intensiven Geschmack zu erhalten, erhöhen Sie die Menge des trockenen Tees im Infuser.



Art. Nr. TG002



Art. Nr. TG004

Teeflasche Kipper mit Infuser

Fassungsvermögen: 2 x 238 ml

Hohe zweiteilige Teeflasche mit Trennsieb, doppelwandig

Zwei Glaskammern mit jeweils 238 ml Volumen aus Borosilikatglas, eine doppelwandig zur Temperaturregulierung, Edelstahlfilter, Dichtungsring aus Silikon, zweifach-Schraubverschluss aus grifffestem Edelstahl.

Füllen Sie in die kurze Glaskammer den losen Tee mit heißem Wasser und schrauben Sie die Flasche zusammen. Wenn die gewünschte Ziehzeit erreicht ist, können Sie die Flasche umdrehen und den fertigen Tee in die isolierte höhere Kammer einlaufen lassen. Beim schnellen drehen verhindert der Luftdruck das Durchlaufen.



Glaskanne mit Bambusdeckel

Fassungsvermögen: 900 ml

Bauchige Glaskanne mit dicht verschließendem Bambus- und Aluminiumdeckel, einfach zu reinigen

Art. Nr. TG005

